

# ĐỂ GIỮ CÂN BẰNG CẦN THỰC TẬP NHIỀU

Bằng cách cân  
bằng giữa thức  
ăn nhanh với  
thức ăn lành  
mạnh và rèn  
luyện thân thể,  
quý vị có thể  
duy trì một lối  
sống lành mạnh



# Cách Ygra chuẩn bị bữa ăn cho các con bà với THỨC ĂN NHANH tốt nhất

“Đối với phụ huynh bận rộn như tôi, nhà hàng thức ăn nhanh là công cụ thiết yếu. Nó rất thuận tiện khi các con tôi và tôi đi ra ngoài chơi. Và chúng tôi thường xuyên ra ngoài. Một trong những tiếng nói đầu tiên của con gái tôi là ‘Donald’s’. Cháu có thể xác định được các vòm hình cung từ cách xa một dặm.

Đương nhiên, tôi bắt đầu lo lắng không biết các con tôi đã ăn bao nhiêu thức ăn nhanh rồi. Ngay cả khi chỉ thỉnh thoảng một lần, nó cũng làm tăng cân—nhất là đối với đứa trẻ nhỏ. Vì vậy tôi bắt đầu tiến hành các phương thức làm loại bỏ một ít thức ăn nhanh ra mà không phải bỏ hoàn toàn các nhà hàng thức ăn nhanh.

Trước tiên, tôi luôn luôn là người đặt mua hàng cho các con tôi. Việc này không chỉ tiết kiệm thời gian và tránh phiền phức, mà nhờ đó, tôi chọn sữa thay vì chọn sô đa cho chúng. Chắc chắn, chúng sẽ thích thú hơn với rượu pha trái cây hay nước chanh màu hồng, nhưng tôi nghĩ xương của chúng sẽ khỏe hơn nếu uống sữa. Và khi xương chúng khỏe hơn, thì tôi cũng vui hơn.

Điều quan trọng mà tôi học được là không nên thay đổi tối lui. Một khi quý vị chuyển đổi sang sữa, cố gắng cố định điều này. Nếu quý vị nhượng bộ chúng một lần, chúng sẽ cố làm cho quý vị nhượng bộ một lần nữa. Thật kỳ diệu là trí nhớ bọn trẻ quá tuyệt vời!

Đương nhiên, chúng luôn thích khoai chiên. Tôi cho chúng chia nhau—bằng cách này mỗi đứa chỉ được ăn tối đa phân nửa lượng dầu mỡ. Và tôi cho chúng chấm khoai chiên với sốt cà. Điều này khiến cho bọn trẻ ăn chậm hơn, và chúng no nhanh hơn.



Ygra, và con gái Nabrioska

Chúng rất thích ăn. Nhưng không có lý do gì phải cho một đứa bé nhỏ xíu một bánh mì kẹp thịt to. Vì vậy tôi luôn luôn mua bánh mì thịt loại nhỏ.

Món tráng miệng? Hãy quên đi. Đối với các con tôi, món tráng miệng là trò chơi. Tôi làm cho chúng tham gia vào các trò chơi và vui đùa, và chúng không hề nhớ đến kẹo nữa.

Khi chúng tôi không đi ra ngoài chơi, chúng tôi ở nhà. Và khi chúng tôi ở nhà thì đã có bánh pizza giao tận nhà. Đây là cách tốt nhất để xen lẫn rau cải vào. Tôi đã làm như thế trong suốt thời gian chúng ăn pizza. Có nghĩa là, với nhiều phô mai, ai cần ăn thêm chất béo từ thịt? Không phải chúng nó, và ngay cả tôi cũng không phải. Và nếu tôi thêm vào xúc xích hay xúc xích tiêu ớt, thì chắc hẳn bọn trẻ sẽ bắt đầu bỏ rau cải. Tại sao làm cho chúng thêm ăn?

Dù thế nào đi nữa, đó là những gì tôi đã làm. Đó có thể không hiệu quả với mọi gia đình. Nhưng nó thích hợp với gia đình tôi. Và nếu gia đình quý vị đã đi vào con đường thức ăn nhanh. Tôi có thể đánh cược là quý vị có thể tìm ra một giải pháp nào đó sẽ thích hợp với quý vị.”

## Chỉ dẫn của Ygra về thức ăn nhanh.

- **NGHĨ ĐẾN THỨ GÌ NHỎ:** bánh mì nhỏ, khoai chiên, thức uống
- **NGHĨ ĐẾN THỨ GÌ TRẮNG:** sữa thay cho sô đa
- **NGHĨ ĐẾN THỨ GÌ NHẸ:** dầu dấm trộn ít calo hơn là loại thông thường
- **NGHĨ TRƯỚC:** đặt mua bánh mì không có sốt mai yô
- **NGHĨ KHÔN NGOAN:** đặt mua thức ăn nướng thay vì chiên
- **NGHĨ ĐẾN THỨ GÌ ÍT BÉO:** đặt mua pizza rau cải thay vì pizza thịt

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.

Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.

**Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.

To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).